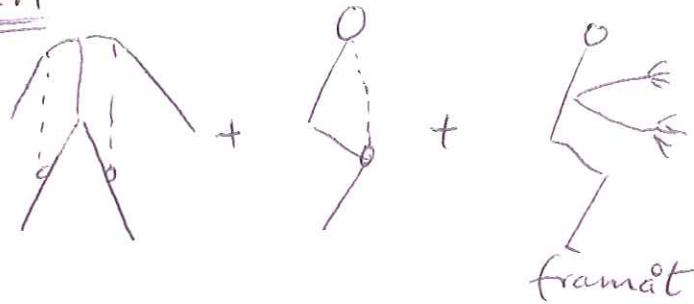


1/6-13 (7-manna målvaktsträning)

vid penna:
Lars Öst

* Driva bollen - dagens målvakter behöver vara "bra med fötterna"

* shopan



-tänk på att "rulla upp" bollen i shopan så att man är rädd om bollen

~~l~~-lägg något mellan armbåge och bröstkor

⇒ styr fram armarna ⇒ för att armbågarna ska ~~gå~~ gå i hop ⇒ ta bollen långt fram

* slänga sig

-slänger sig snett framåt (inte rakt åt sidan)

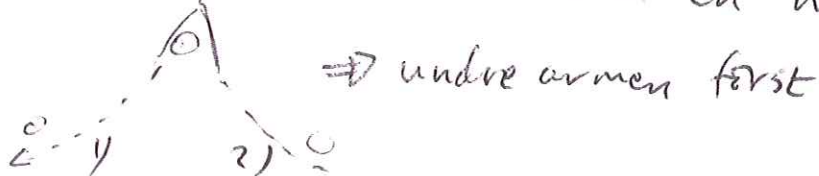
träna med kon

-landa på sidan

träna från knästående ⇒ viktigt kliva fram med knät

sedan från stående ⇒ "rullar ned

-båda håll i som en mask"



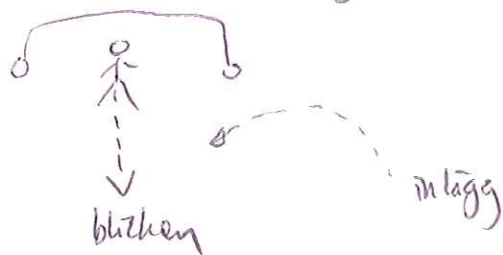
- * Grepp $\Rightarrow$ greppa $\Rightarrow$ in i skopan
 - kasta huvudhöjd $\Rightarrow$ ~~läggt~~ (lugnt och fint)
 - sparka huvudhöjd

* Rulla ut

- ta några steg, rulla ut åt sidan
- { rulla ut framför medspelare
- { titta hela tiden på den man rulla till

- * Greppeteknik
 händerna kupade
 fingrarna pyramid/trekanter
 följa med bakåt med armar/hande

- * Hoppa upp på rätt ben (Inlägg)
 kasta in inlägg inte löst innan



- { hoppa upp på vänster (indianhopp)
- { yttre ben (höger) upp
- trärton andra sidan